



第三世代大学 大人の塾SiN 第21期 講義スケジュール

食品栄養学 火

食・栄養・健康について根底から学びます。

① 9月28日 (火) **健康の基本 - 5大栄養素を学ぶ - 糖質制限ダイエット?糖質への正しい知識を活かし健康に!**
13:30~15:00 講師: 小林 昭雄

甘い糖、甘くない糖。水あめや甘酒はなぜ甘いのか?虫歯菌が嫌う甘い糖。糖の働き、特徴について解説します。

② 10月12日 (火) **健康の基本 - 5大栄養素を学ぶ - カラダをつくる様々なたんぱく質とその働き**
10:30~12:00 午前中の開催 講師: 駿河 康平

酵素はたんぱく質、髪の毛や爪もたんぱく質。魚や肉、豆腐もたんぱく質リッチの食品です。たんぱく質とは何かを解説します。

③ 10月12日 (火) **健康の基本 - 5大栄養素を学ぶ - 脂質を知り細胞と血管の若さを保つ!**
13:30~15:00 講師: 中井 久美子

脳卒中や心臓病などの循環器系疾患による病気を予防し、健康で長生きするためにどのような食事をすればいいでしょうか?脂質のはたらきについて説明します。

④ 10月26日 (火) **健康の基本 - 5大栄養素を学ぶ - 動脈硬化、認知症をビタミンで予防!?**
13:30~15:00 講師: 木村 泰裕

からだの潤滑剤はなぜ必要か、さびないからだをどうやってつくり、維持するのか? ビタミンの役割を平易に説明します。

⑤ 11月2日 (火) **健康の基本 - 5大栄養素を学ぶ - ミネラル ~骨粗鬆症・鉄欠乏性貧血と減塩法を学ぶ~**
13:30~15:00 講師: 中井 久美子

ミネラルは私たちの体の一部であり、体液量や酸・アルカリ度の調整、筋肉や神経のはたらきの調節にも欠かせません。さらに、ビタミンと同様に、炭水化物やたんぱく質、脂質の代謝にも深く関わっています。

⑥ 11月9日 (火) **生活習慣病を重症化予防するための食事を考えよう!**
13:30~15:00 講師: 睦西 克己

高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、放置しておくとう重症化し、脳梗塞、脳出血、心筋梗塞、糖尿病性腎症などの疾患を引き起こします。さらに症状が進行すると、手術や透析などの治療が必要となります。これらの生活習慣病を重症化予防するための疾患別の食事療法を解説します。

⑦ 11月30日 (火) **縄文人が育んだ食文化**
13:30~15:00 講師: 吉田 茂男

古代日本人は、本格的な農耕を行わず、狩猟採集を基盤としながら、1万年もの長期にわたって持続可能な社会を作りあげていた。従来の文明論を根底から揺さぶる、その秘密を探ります。

⑧ 12月7日 (火) **食から見た遺伝と遺伝子**
13:30~15:00 講師: 木村 泰裕

今日の献立は、遺伝子に聞いてみなさい。遺伝子特性に沿った献立作りが必要です。遺伝子と健康との関わり、遺伝子診断とテーラーメイド栄養指導について解説します。

⑨ 1月25日 (火) **食品の効能を知り食生活を見直そう!**
13:30~15:00 講師: 野口 聡子

アンチエイジング、眼精疲労回復、美容など様々な効能をもつ栄養成分について、本来の機能と効果を解説します。また各々の食生活を見直し、改善策を見出す機会とします。

⑩ 2月1日 (火) **和食の決め手!「だし」について**
13:30~15:00 講師: 野口 聡子

日本の和食、特に贅飾、昆布、いりこなど日本の誇る「だし」を学びましょう! うま味の成分、グルタミン酸、イノシン酸などをともに解説します。

スーパーフードアンチエイジング学 水

ここまでわかった!健康と長寿の食材

① 9月29日 (水) **健康と長寿につながるスーパーフード~日本が誇る発酵食~**
13:30~15:00 講師: 小林 昭雄

スーパーフードとは何か?何となく健康に良い食品ということではありますが、正しく理解している人は少ないのではないでしょうか。マクロバイオティクで推奨される食材は、和のスーパーフード。本シリーズの概要を解説します。

② 10月6日 (水) **アンチエイジングと医食同源~抗老化生薬と薬用食品~**
13:30~15:00 講師: 吉川 雅之

人類が薬を発見した経緯の一つとして、食べ物の中から効力のあるものが選び出されたと言われています。薬の発展の歴史について説明します。

③ 10月13日 (水) **古くて新しい雑穀の魅力**
13:30~14:30 講師: 梶川 愛

古来より日本人の食生活に密接な関わりのある雑穀。痩せた土地でも力強く育ち、栄養も豊富なことから古くて新しい食材として近年見直され、私達のこれからの食や健康を支えてくれる重要な資源です。彩りとバリエーション豊かな雑穀の基礎を学びます。

④ 11月10日 (水) **老化に負けるな!さびないカラダをつくるポリフェノール!**
13:30~15:00 講師: 木村 泰裕

ポリフェノールやカロテノイドなど、体の酸化を防ぐ成分は様々な植物に含まれますが、それらを特に多く含む代表的な食品と、健康との関係について考えます。

⑤ 11月12日 (金) **若返りシリーズ カンカ 砂漠の長寿食**
13:30~15:00 講師: 村岡 修

カンカは、中国新疆ウイグル自治区の長寿郷ホータンに産するカンカニクジュウヨウの肉質茎で、古来より滋養強壮や補精薬として用いられてきました。そのアンチエイジング効果について解説します。

⑥ 11月24日 (水) **スーパーフードとサプリメントの微妙な関係!?**
13:30~15:00 講師: 山口 明人

サプリメントを常用する高齢者の方は多いと思います。本来は偏った食生活で不足する必須栄養成分を補うものですが、今日では多様な商品があり、効果があるもの無いもの様々です。近年注目のスーパーフードは、食生活改善に有用です。動きをしっかりと理解し、役立つものか否かを見分ける目を育てます。

⑦ 12月1日 (水) **血液がサラサラに!?血液力をアップして動脈硬化を予防!**
13:30~15:00 講師: 山口 明人

脂肪酸にも種類があり、 α リノレン酸など、動脈硬化を予防すると言われています。チアシード、亜麻仁油など、注目の食材を紹介します。動物性脂肪酸も含めて、血液への影響、アレルギーとの関係などを学術的に解説します。

⑧ 12月8日 (水) **アンチエイジングと寿命の秘密**
13:30~15:00 講師: 山口 明人

100歳人口が約7万にまで増え、長寿とアンチエイジングに結びつく食が注目されています。肌の健康はカラダの中の健康を写す鏡です。若さを保つために注目されている食材と、その効果について解説します。

⑨ 1月12日 (水) **若さの秘訣は腸にあり!?プレバイオティクスを含む食材とは?**
13:30~15:00 講師: 山口 明人

食物繊維を食べると体に良いと言われるのはなぜでしょうか?食物繊維を消化する酵素をヒトは作り出せませんが、腸内環境を改善することがわかってきました。腸内の環境が良くなるなどのようなメリットがあるのか、健康との関わりについて解説します。

⑩ 1月26日 (水) **デトックスで体の中からきれいになる**
13:30~15:00 講師: 山口 明人

肝臓はたんぱく質やビタミンをつくるとともに、解毒作用も請け負っています。肝臓の働きを助ける食品を紹介し、細胞の新陳代謝についても考えます。

健康薬学 金

代表的なくすりについて理解を深めます。

① 10月1日 (金) **新型コロナウイルス・パンデミックとはいったいなんだったのか。その歴史的意義を考える**
13:30~15:00 講師: 山口 明人

この講義の頃には、ワクチンの普及により、さしもの新型コロナウイルス・パンデミックも収束に向かっていくと思われていますが、100年に一度の世界大騒動が残した教訓とはいったいなんなのか、また、人間の感染症との戦いにどのような転機をもたらしたのかを、改めて冷静に考えてみたいと思います。

② 10月8日 (金) **怖い感染症、基礎の基礎**
13:30~15:00 講師: 山口 明人

抗生物質の発見以来、私たちは、感染症が人類の歴史の中で最大の死因であったことをすっかり忘却していました。新型コロナウイルス騒ぎの中で、感染症は決して過去の脅威ではなかったことを改めて思い知らされました。人類と感染症の戦いの現在地を今確かめておくことはとても大切なことです。この回では、細菌とウイルス感染症の基礎の基礎を改めて振り返ってみたいと思います。

③ 10月29日 (金) **がんはくすりで治るのか**
13:30~15:00 講師: 山口 明人

画期的ながん免疫治療薬オプジーボが話題です。抗がん剤の副作用は重く、がんは治ってもその副作用で命を落とすことも。抗がん剤の副作用は減ったか?がんが薬だけで治せる時代は来るのか?急速に進歩する抗がん治療の最前線を、抗がん剤を中心に解説します。

④ 11月5日 (金) **糖尿病は治る**
13:30~15:00 講師: 山口 明人

糖尿病と高血圧は代表的な生活習慣病です。生活習慣病そのものは死に至る病ではありませんが、放置すると糖尿病性腎症から人工透析になったり、高血圧から脳出血へつながるなど、大変怖い疾患の引き金になります。糖尿病とくすりの関係を学びます。

⑤ 11月19日 (金) **高血圧・脂質異常症とくすりの悩ましい関係**
13:30~15:00 講師: 山口 明人

3大生活習慣病といえば、糖尿病、高血圧、脂質異常症ですが、これらは実は生活習慣より加齢が大きな原因なのです。でも近年画期的な新薬や対処法が出現し、普及してきています。高血圧や脂質異常症との向き合い方や、くすりの働きを深く考えていきます。

⑥ 12月3日 (金) **加齢に伴う様々な疾患とくすり**
13:30~15:00 講師: 山口 明人

世界で一番売上高の多いくすりは、実は抗リウマチ薬なのです。そこには分子標的薬という画期的なくすりの活躍があります。加齢に伴う疾患の治療は現代医学の最先端。体にガタがきて寝たきりに、なんて事態を避けるため、それを防ぐくすりとなった後のくすり、両面から学びます。

⑦ 12月10日 (金) **高齢者のこころの病にくすりは効く**
13:30~15:00 講師: 山口 明人

人生百年時代はもうすぐです。体に特に不調がなくても、老人性うつ病に罹り、悶々として余生を送るのは避けたいですね。心の健康は健康長寿に不可欠。心はくすりで健康に保てます。老人の罹りやすい神経症や老人性うつ病のくすりについて学びます。

⑧ 12月17日 (金) **認知症は予防・治療できるのか**
13:30~15:00 講師: 山口 明人

後期高齢者の3人に1人が認知症と言われる時代。体が健康でも、心が無明の闇に閉ざされてはつまらないし、周囲の人にも多大な迷惑を及ぼします。現在使われているくすり正しい服用法を学びつつ、今盛んに研究が進む認知症根本治療薬を知り、近未来への希望を見出したいと思います。

⑨ 1月14日 (金) **漢方薬は役に立つ**
13:30~15:00 講師: 山口 明人

漢方薬を使うという方は多い反面、得休が知れない、効き目が良くないと思う方もいるのでは?現在主流の西洋薬とは作用も用法も全く違う漢方薬。その成り立ちと背後にある考え方、漢方薬本来の使い方や即効性の漢方薬などを学び、未病の段階で病を抑えるのに役立てましょう。

⑩ 1月21日 (金) **終末期医療を考える**
13:30~15:00 講師: 山口 明人

高齢者には、死をいかに迎えるかは切実な問題。老衰による自然な死が理想ですが、現代の死亡診断書に「老衰死」は無いことはご存知ですか?現代医療は病氣治療に特化し、死にはあまり顧みられませんが、誰しもに訪れる死と向き合うことも必要ではないでしょうか。終末期医療の問題点と対処方法などの理解を深めていきます。

財産総合学 土

お金を学び、人生設計を学びます。

① 10月2日 (土) **経済・金融の仕組みと経済指標の読み方**
10:30~12:00 講師: 宮本 由佳

世界の為替・金利・株価の動きを理解することは非常に重要です。景気指標の読み方が分かれば、世の中のお金の流れも分かります。

② 10月9日 (土) **新聞の読み方・活かし方 (基礎編)**
10:30~12:00 講師: 宮本 由佳

新聞の読み方が変われば生活も変わります。新聞の構成を知れば、短時間で情報収集が出来る。楽しくなる新聞の読み方をお伝えします。

③ 10月30日 (土) **新聞の読み方・活かし方 (応用編)**
10:30~12:00 講師: 宮本 由佳

新聞の読み方が変われば、景気や経済の先行きが見える?! ビジネス、資産運用に生かせる情報が満載。情報感度を磨く読み方をお伝えします。

④ 11月6日 (土) **自然災害に備える 火災保険・自動車保険編**
10:30~12:00 講師: 宮本 由佳

毎年、全国各地で発生している自然災害。あなたの保険は、自然災害に対応していますか? 見直しのポイントと最新情報をお伝えします。

⑤ 11月13日 (土) **~直葬?家族葬?一般葬?~ 知っているようで知らないお葬式の『お金』と『遺族の心』のはなし**
10:30~12:00 講師: 藤井 奈緒

なかなか聞けない“お葬式”のお話を、費用と感情の側面から詳しく解説いたします。

⑥ 11月20日 (土) **知っているようで知らない公的年金制度**
10:30~12:00 講師: 宮本 由佳

公的年金は、セカンドライフを支える大切なお金です。仕組みを知って、今後の資産形成を考えるきっかけにしましょう。

⑦ 12月4日 (土) **所得税の還付申告 ~サラリーマン・年金受給者でもできる節税対策とは~**
10:30~12:00 講師: 宮本 由佳

節税は自営業だけのものではありません。サラリーマンや年金受給者の方でもできる節税があります。ふるさと納税についてもお伝えします。

⑧ 12月11日 (土) **~書かなくちゃ!けどなかなか書けない!~ 絶対に書ける☆ エンディングノートの書き方・作り方**
10:30~12:00 講師: 藤井 奈緒

終活の第一歩!分かっていてもなかなか書けないエンディングノート。なぜ書けないのかの理由を知り、伝えるべきことの優先順位を考え、最後まで書き上げる極意をお伝えします。

⑨ 1月15日 (土) **人生100年時代 自分の財産をどう守る? 家族信託、後見制度**
10:30~12:00 講師: 宮本 由佳

相続対策だけで大丈夫ですか? 介護や認知症になった時の対策も必要です。いざという時の制度についてお伝えします。

⑩ 1月22日 (土) **遺言書の仕組みと作成方法について**
10:30~12:00 講師: 宮本 由佳

遺言書の仕組みから作成方法、自筆証書遺言の法務局保管制度まで詳しくお伝えします。